

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KEBIASAAN
JAJAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN
BANYUANYAR III SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI SKRIPSI



Diajukan Oleh:

SITI NOOR FAIZAH

J 3100800021

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2012

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Jajan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Banyuanyar III Surakarta .

Nama Mahasiswa : Siti Noor Faizah

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 080 021

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 31 Oktober 2012
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 31 Oktober 2012

Penguji I : Ir. Listyani Hidayati, M. Kes (.....)

Penguji II : Endang Nur Widyaningsih, SST., Msi., M. Med (.....)

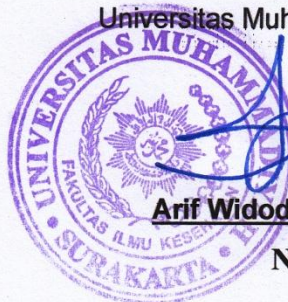
Penguji III : Pramudya Kurnia., S.TP., M.Agr (.....)

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Arif Widodo, A. Kep. M.Kes

NIK. 630

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN
KEBIASAANJAJAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH
DASAR DI SDN BANYUANYAR III SURAKARTA**

SITI NOOR FAIZAH

ABSTRACT

Background: Breakfast for school students can improve concentration and understanding the lesson so it may improve students' achievement as well. Based on an observational study, it was shown that 40% of students did not have breakfast habit and 62% of the students had snacking habit. In addition, 50% of the students had a good academic achievement, 42,5% of the students had avarage academic achievement, while 7,5% of the students had poor academic achievement. **Purpose:** The aims of the research were to investigate the correlation between breakfast and snacking habits, and academic achievement of elementary schooll students in SDN Banyuanyar III Surakarta. **Method of the Research:** The research was an observational study with Cross-sectional approach respondents of the research were 64 students. Data of breakfast and snacking habits were obtained through questionnaire assisted interview. Data of academic achievement were obtained though daily students exam. Statistical test of the research was Chi-Square**Results:** The research showed that most of respondent did not have breakfast habit (67%) and most of respondents had snacking habit in school (78%). The correlation between breakfast habit and academic achievement was $p: 0,03$. Meanwhile, the correlation between snacking habit and academic achievement was $p: 0,00$. **Conclusion:** There were correlations between breakfast and snacking habit, and academic achievement of elementary school students in SDN Banyuanyar III Surakarta

Key words : breakfast, snacking habit and academic achievement

References : 47 : 1991- 2011

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan aset negara yang sangat penting sebagai sumber daya manusia bagi keberhasilan pembangunan bangsa. Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 7-12 tahun, memiliki fisik kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Kebutuhan gizi anak sebagian besar digunakan untuk aktivitas pembentukan dan pemeliharaan jaringan (Moehji, 2003).

Prestasi belajar bagi siswa sangat penting, sebab prestasi belajar akan menentukan kemampuan siswa dan menentukan naik tidaknya siswa ketingkat kelas yang lebih tinggi. Sardiman (2002)

menyatakan bahwa prestasi adalah bukti keberhasilan usaha yang dapat dicapai. Salah satu cara menilai kualitas seorang anak dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah. Hasil prestasi belajar bersifat dokumentatif yang dinyatakan dengan nilai raport atau nilai ulangan harian. Faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa ada dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal meliputi: 1) motivasi untuk belajar, dimana motivasi adalah fase pertama dalam proses belajar 2) nutrisi memegang sarana yang paling penting untuk meningkatkan kemampuan belajar 3) keadaan psikologis anak, sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh suara,

pencapaian, temperatur dan desain belajar (Hakim, 2002).

Meningkatkan taraf kesehatan seseorang maka, status gizi masyarakat diperlukan dalam upaya program perbaikan gizi, dimana dalam program ini adalah mewujudkan pola konsumsi makan yang baik dan benar (Depkes, 1995)

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002).

Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah

menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Parreta, 2009).

Khapipah (2000) melaporkan bahwa sebagian besar siswa yang makan pagi dan jajan mempunyai status gizi normal (86,7%), sebagian siswa yang hanya makan pagi saja (84,2%) juga mempunyai status gizi normal, hal ini disebabkan karena sebagian siswa sudah mengetahui tentang pentingnya sarapan pagi dengan melakukan sarapan pagi maka status gizi siswa normal dan konsentrasi dalam menangkap pelajaran di sekolah menjadi mudah.

Makanan jajanan tidak bisa terpisahkan dari kehidupan anak sekolah dasar. Konsumsi dan

kebiasaan jajan pada anak sekolah sangat mempengaruhi kontribusi dan kecukupan energi dan zat gizi yang berujung pada status gizi anak. Penelitian Ulya (2003) didapatkan hasil bahwa kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari berkisar antara 10%-20%, yaitu energi dari makanan jajanan memberikan kontribusi sebesar 17,36% dan zat gizi makro seperti protein 12,4%, 15,1% karbohidrat, dan lemak 21,1% terhadap konsumsi sehari. Makanan jajanan pada pedagang kaki lima dapat menyumbang energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein 29% dan zat besi 52%, sehingga dapat diketahui peran penting makanan jajanan pada pedagang kaki lima untuk pertumbuhan dan prestasi belajar anak (Judarwanto, 2006).

TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Banyuanyar III

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar di SDN Banyuanyar III
- b. Mendiskripsikan kebiasaan jajan pada anak sekolah dasar di SDN Banyuanyar III
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar

METODE PENELITIAN

Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Observasional dengan rancangan

studi crosssectional. Tempat penelitian dilakukan di SDN Banyuanyar III SURAKARTA. Waktu penelitian bulan Mei Hingga Oktober 2012.

Jumlah dan Cara Pengumpulan Data

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3 sampai kelas 5. Cara pengambilan data yaitu meliputi data primer dan data sekunder. Pengambilan data primer dilakukan wawancara langsung kepada responden dengan acuan kuesioner. Jenis data primer yang dikumpulkan meliputi umur, jenis kelamin, kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan recall 6 hari berturut-turut selama satu minggu meliputi jumlah zat gizi, jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi, sedangkan untuk data sekunder berupa gambaran umum sekolah dan hasil ulangan harian siswa.

Cara Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel menggunakan *Proposional Random Sampling* yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu berdasarkan sifat sampel atau sesuai dengan proporsi pada masing-masing kelas.

Data dianalisa dengan menggunakan uji Chi-Square.

1. Bila $p \text{ value} < 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar.
2. Bila $p \text{ value} \geq 0,05$, maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Sekolah

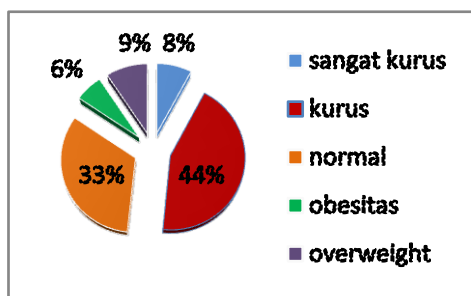
Sekolah Dasar Negeri Banyuanyar III Surakarta terletak di Kecamatan Banjarsari Jalan Taruma Negara No.2 Kode Pos 57131. Keadaan kelas yang terdapat di SDN Banyuanyar III Surakarta dalam keadaan cukup baik, karena sarana prasarana yang cukup guna menunjang kegiatan belajar mengajar. Setiap kelas memiliki sarana tersendiri dan disesuaikan dengan kurikulum dan tingkatan masing- masing kelas.

B. Karakteristik Responden

1. Umur dan usia jenis Kelamin

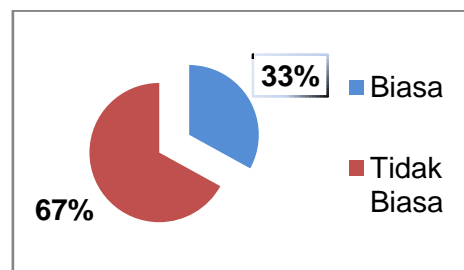
Umur siswa berkisar antara 9- 11 tahun, yakni sebanyak 56% laki-laki dan 44% perempuan

2. Status Gizi



Devi(2012) menyatakan bahwa status gizi kurang pada anak sekolah biasanya bisa disebabkan oleh beberapa hal di antaranya adalah asupan gizi yang kurang, aktifitas anak yang berlebih sehingga persediaan lemak dalam tubuh digunakan untuk energi atau bisa disebabkan karena adanya penyakit yang diderita oleh anak sehingga mengakibatkan anak kurang gizi/kurus.

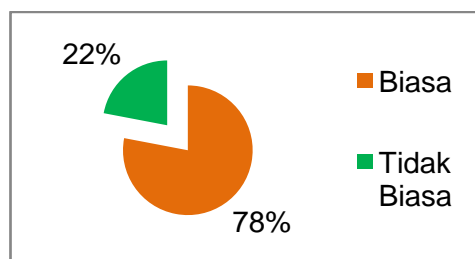
3. Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswa



Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek tidak melakukan sarapan pagi yaitu sebesar 67%, dan yang biasa melakukan sarapan pagi sebesar 33%. Sarapan pagi sering ditinggalkan oleh anak-anak karena

waktu yang tersedia untuk mempersiapkannya terlalu pendek terlebih bagi ibu yang bekerja yang tidak sempat membuat sarapan bagi buah hatinya, hal ini yang menjadi salah satu sebab sebagian besar anak SD tidak sarapan pagi.

4. Kebiasaan Jajan pada Siswa



Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar anak biasa jajan karena anak sekolah mendapat uang saku dari orang tuanya, sedangkan anak yang tidak biasa jajan karena anak jarang mendapatkan uang saku dari orang tuanya, hal ini disebabkan karena kemungkinan adanya pengaruh sosial ekonomi keluarga.

78% dan yang tidak biasa jajan sebesar 22%.

5. Konsumsi Sarapan Pagi dan Jajan terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Protein

Konsumsi energi sehari siswa 2050 Kkal, protein 50 gram. Kontribusi energi untuk sarapan pagi sebesar 25% dari total kebutuhan sehari, sedangkan sumbangan energi makanan jajanan sebesar 36% dan protein 29%. Distribusi rata-rata konsumsi energi sarapan pagi dan makanan jajanan dapat dilihat pada Tabel I.

Tabel I menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat konsumsi energi dan protein yang defisit, hal ini dapat dikarenakan karena rendahnya konsumsi pangan atau asupan pada saat sarapan pagi. Tingkat konsumsi pangan lebih banyak ditentukan oleh kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi (Sedioetama, 2006).

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecukupan energi

kurang dan protein yang cukup, hal ini disebabkan karena makanan jajanan sebagian besar lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit yang mengandung unsur protein, vitamin atau mineral saja.

Tabel 1
Rata-Rata Konsumsi, Kecukupan Energi Sarapan Pagi

Asupan Sehari	Rata-rata Konsumsi	Kecukupan	Tingkat Kecukupan (%)
Energi (kkal)	281	738	55
Protein (gram)	7,6	12,5	60,8

Tabel 2
Rata-Rata Konsumsi, Kecukupan Energi Makanan Jajanan

Asupan Sehari	Rata- rata Konsumsi	Kecukupan	Tingkat Kecukupan (%)
Energi (kkal)	227	300	75
Protein(gram)	4,1	5	82

Tabel 3
Distribusi silang Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar Siswa sekolah dasar

Kebiasaan sarapan	Kategori Prestasi Belajar			Total	P
	kurang	Cukup	Baik		
Biasa	0	8 (22,2%)	13(59,1%)	21(100%)	0,03
Tidak biasa	6 (9,4%)	28(43,8%)	9 (14,%)	43(100%)	

*uji Chi-Square

Tabel 4
Distribusi Silang Kebiasaan jajan terhadap Prestasi Belajar siswa sekolah dasar

Kebiasaan Jajan	Kategori Prestasi Belajar			Total	P
	kurang	Cukup	Baik		
Biasa	1 (1,6%)	27(42,2%)	22(34,4%)	50(100%)	0,00
Tidak biasa	5 (7,8%)	9(14,1%)	0	14(100%)	

6. Presatasi Belajar Siswa

Prestasi belajar siswa di SDN Banyuanyar dilihat berdasarkan nilai ulangan harian yaitu pada mata pelajaran Matematika, Bahasa Indonesia dan IPA, didapatkan prestasi belajar Baik 35%, cukup 56% dan kurang sebanyak 9%.

C. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar

Tabel 3 dapat dilihat bahwa Frekuensi sarapan pagi dengan prestasi belajar memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan nilai ($p : 0,03$), hal ini sesuai dengan penelitian Subiono dan Zaeni (2011) bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.

Penelitian ini sejalan dengan teori Khomsan (2003) yang menyatakan bahwa aktivitas makan pagi secara langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar

siswa, hal ini dikarenakan ada dua manfaat dari sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula dalam darah, dengan kadar gula darah yang normal gairah dan konsentrasi kerja akan lebih baik sehingga berdampak pada prestasi belajar. Kedua sarapan pagi memberikan kontribusi penting akan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral.

D. Kebiasaan Jajan dengan Prestasi Belajar

Tabel 4 dapat dilihat bahwa Hasil pengujian hubungan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai p sebesar 0,00, maka $P < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Banyuanyar III Surakarta.

Muchtar (2011) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jajan dengan kemampuan konsentrasi belajar. Makanan jajanan pada anak sekolah bermanfaat sebagai penganekaragaman makanan sejak kecil dalam rangka untuk meningkatkan mutu makanan yang dikonsumsi. Upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah menyediakan makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh selama mengikuti pelajaran di sekolah.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan tidak dihubungkan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan, sehingga peneliti tidak mengetahui faktor yang dominan yang dapat mempengaruhi

kebiasaan sarapan pagi dan jajan. Tidak ditelitinya faktor ini karena keterbatasan kemampuan dan waktu untuk penelitian.

Kesimpulan

1. Sebagian besar sampel tidak biasa sarapan pagi pada siswa di sekolah Banyuanyar III sebesar 67%
2. Sebagian besar dari responden melakukan jajan saat berada di sekolah sebesar 78%
3. Prestasi belajar di SDN Banyuanyar III yaitu cukup 56%, baik 35% dan kurang 9%
4. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Banyuanyar III dengan $p=0,03$
5. Terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan prestasi belajar siswa di SDN

Banyuanyar III dengan nilai
p=0,00

Saran

1. Bagi orang tua murid hendaknya diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi bagi siswa dengan cara menghadirkan orang tua siswa ke sekolah, sehingga diharapkan orang tua dapat menerapkan kebiasaan sarapan kepada putra-putrinya
2. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat memberikan pembinaan tentang pendidikan gizi sehingga, para siswa mengerti tentang pentingnya sarapan dan jajan bagi kecukupan energi sehari dan konsentrasi di sekolah.

Daftar Pustaka

- Azwar, A. 2002. *Ilmu kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta: Jakarta
- Depkes. 1995. *Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia*. Edisi

1995. Direktorat Jendral
Pembinaan Kesehatan
Masyarakat. Jakarta

Devi, N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Kompas Media Nusantara: Jakarta

Hakim, T. 2002. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi Dan Teknik- Teknik Latihan Konsentrasi*. Puspa Swara: Jakarta

Judarwanto, W. 2006. *Antisipasi Perilaku Makan Anak Sekolah*. Diakses 15 Mei 2012 <http://Gizi.net.com>

Khapipah. 2000. *Kebiasaan Makan Pagi dan Jajan serta Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor*. [skripsi]. Bogor; Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.

Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada: Jakarta

Muchtar, M., Julia M., Gamayanti, L.I. 2011. *Sarapan dan Jajan Berhubungan Dengan Konsentrasi belajar pada Remaja*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia

Parreta, L. 2009. *Makanan untuk otak*. Penerbit Erlangga: Jakarta

Sardiman. 2002. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Tim Pengembangan Ilmu Pendidikan: FIP-UPI

Sediaoetama, A.D. 2006. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jilid I. M. Sc.

Ulya N. 2003. *Analisis Deskriptif Pola Jajan dan Kontribusi Zat Gizi Makanan Jajanan Terhadap Konsumsi Sehari dan Status Gizi Anak Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Cawang 05 Pagi Jakarta Timur Tahun 2003*. Skripsi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok.

Zaeni, Subiono S.H. 2011. *Kondisi Fisik Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah*. Jurnal Media dan Ilmu keolahragaan Indonesia. Volume I. edisi . Juli 2011